

Ins Handeln kommen und Träume leben

Von Heike Thormann, www.heikethormann.de

Mini-Kurs

Mini-Kurs: Ins Handeln kommen und Träume leben

"Fang doch einfach an." "Mach's doch einfach." Kennen Sie diese gut gemeinten Ratschläge? Doch was für viele ganz einfach ist, erweist sich für andere als scheinbar unüberwindbare Hürde. Wenn Sie nicht ins Handeln kommen, kann das an Ängsten, Blockaden oder psychischen Störungen liegen. Dafür ist dieser Kurs nicht gemacht. Doch oft genug würde ein kleiner Schubs reichen, um doch noch seine Träume, Ziele und Vorhaben zu verfolgen. Dieser Mini-Kurs möchte ein solcher Schubs für Sie sein. Sprengen Sie Ihre Ketten ...

Die Ketten sprengen ...

Eines gleich vorweg: Wenn wir nicht ins Handeln kommen, kann das an ausgemachten Ängsten, tiefsitzenden Blockaden oder psychischen Störungen liegen. Dafür ist dieser Kurs nicht gemacht. Bitte lassen Sie sich in dem Fall medizinisch-psychologisch beraten.

Doch oft sind die Gründe weit weniger dramatisch, warum wir nicht "in die Puschen kommen", warum wir nicht tun, was wir gern tun würden, warum wir unsere Träume nicht leben und unsere Chancen nicht nutzen.

Ich erinnere mich da an eine Phase nach Studienabschluss, in der ich einfach nicht wusste, wie es weitergehen soll und deshalb bewegungslos in der Schwebeliege hing – so lang, bis mir buchstäblich das Geld ausging. Danach *musste* ich handeln. :-) Ich war so fixiert darauf, den "richtigen" Job zu finden – ohne diesen schon ganz genau benennen zu können -, dass ich schlicht nicht auf die Idee kam, erst einmal mit etwas halbwegs Passendem anzufangen und mich anschließend Stück für Stück voranzuhangeln.

Dabei habe ich festgestellt, dass "das Gesetz des Handelns" seine eigene Kraft hat. Als ich mich nämlich erst einmal in Bewegung gesetzt hatte, nahmen die Dinge ihren eigenen Lauf: Wege zeigten sich auf, Chancen ergaben sich, instinktiv griff ich immer wieder zu dem, was in meine Richtung ging. Wichtig war nur, überhaupt losgegangen zu sein.

Diesen Mini-Kurs habe ich für alle geschrieben, die zwar freiwillig etwas tun wollen (nicht etwas tun müssen), die aber aus irgendwelchen Gründen nicht "ins Handeln kommen". Hier möchte ich einen kleinen "Schubs" geben oder Impuls liefern, um sich in Bewegung zu setzen. Sind Sie erst einmal am Rollen, greift "das Gesetz des Handelns", garantiert. Und auf diesem Weg wünsche ich Ihnen viele schöne Erfahrungen.



Teil 1: Was möchte ich?

Bitte versuchen Sie zunächst, Ihren Traum, Ihr Ziel oder Ihr Anliegen näher zu fassen zu bekommen. Wo stehen Sie? Was möchten Sie tun? Wo sollten Sie handeln? Mir geht es vor allem darum, dass Sie die Bedeutung dessen erkennen, was Sie anstreben. Denn je klarer

Ihnen ist, welche Vorteile Sie davon haben, je klarer Ihnen ist, welche positive Wirkung diese Dinge auf Ihr Leben hätten, desto größer ist auch deren Zugkraft für Sie. Sie werden sie motivierter und engagierter verfolgen, Sie werden hartnäckiger an ihnen dranbleiben.

Übung 1: Bedeutung von Traum oder Ziel sehen

Bitte überlegen Sie: Welche Bedeutung hat Ihr Traum, Ihr Ziel oder Ihr Anliegen für Sie? Warum sind sie Ihnen wichtig? Warum streben Sie sie an? Was geben sie Ihnen? Und konkret: Wo und wie würde sich Ihr Leben positiv verändern, wenn sie in Erfüllung gingen?



Teil 2: Was hindert mich?

Gut, kommen wir nun zu dem, was Sie hindert. Warum leben Sie Ihre Träume (noch) nicht? Warum verfolgen Sie Ihre Ziele nicht? Was hält Sie von Ihren Anliegen auf und ab?

Dabei können Sie (vermeintliche und tatsächliche) Sachzwänge wie "kein Geld" oder Gefühle wie "Angst" nennen. (Gründe, die Sie am Handeln hindern.) Sie können aber auch Details und Verhaltensweisen nennen wie "statt das und das zu tun, sitze ich vor dem Fernseher". (Erscheinungsformen, die Ihr "Nicht-Handeln" annimmt.)

Übung 2: Widerstände und Ausweichmanöver nennen

Bitte zählen Sie einige Dinge auf, die Sie am Handeln hindern. Unterscheiden Sie dabei gern in "Gründe für Nicht-Handeln" (was bremst Sie aus) und "Erscheinungsformen von Nicht-Handeln" (was tun Sie stattdessen; auch manchmal Übersprunghandlungen genannt). Wenn Sie das nicht sofort trennen können, können Sie auch zunächst einmal alles sammeln, was Sie am Handeln hindert, und dieses in einem zweiten Schritt zuzuordnen versuchen.

Tip: Sie müssen hier keine tiefgehende Analyse betreiben à la "na ja, ich nehme an, das liegt daran, dass ich als Kind ..." :-). Hier geht es wirklich nur ums Sammeln, ohne irgendeine Bewertung oder Interpretation.

Wenn Sie möchten, können Sie auch noch die folgende Körperübung machen, um Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern und Ihre Erinnerungen anzupapfen.

Körperübung: Bitte ziehen Sie sich für einen Moment in die Stille, aufs Sofa, die Matte oder ein Kissen zurück. Schließen Sie die Augen. Spüren Sie in sich hinein und "blättern" Sie in Ihren Erinnerungen. Können Sie einige Ihrer Widerstände erkennen? Wie sehen diese aus? Beobachten Sie sich selbst: "Was tue ich, wenn ich eigentlich das und das tun will oder tun sollte? Wovon fühle ich mich ab- oder aufgehalten?"

Sind Sie soweit? Dann kommen wir zum nächsten Schritt.

Wenn wir nicht gerade zu ausgeprägtem Masochismus neigen oder schlicht schlechten Gewohnheiten frönen, haben wir selbst bei Verhaltensweisen, mit denen wir uns behindern, noch eine sogenannte positive Absicht. Auch "negative" Verhaltensweisen und Widerstände haben also meistens noch irgendeinen Vorteil für uns. Diese positiven Absichten und Vorteile können ein Hinweis für die späteren "richtigen" Verhaltensweisen und Lösungen sein, mit denen wir uns dann nicht mehr im Weg stehen.

Ein Beispiel: Sie haben eine große Familie mit vielen Kindern und eine eher knappe Kasse. Nette Nachbarn schenken Ihnen permanent alle möglichen Dinge, um Sie zu unterstützen. Sie wollen Ihre Nachbarn nicht verstimmen und nehmen alles mit Dank an. Doch bis Sie dazu kommen, alles zu sichten, einige Teile für sich zu behalten und den großen Rest zu Sammelstellen und Ähnlichem zu geben, droht Ihre Wohnung langsam aber sicher zu verstopfen. Das ist Ihre "negative" Verhaltensweise.

Ihre positive Absicht dahinter könnte sein, sich die Hilfsbereitschaft der Nachbarn zu erhalten, die gute Beziehung zu ihnen nicht zu gefährden oder sie nicht zu verletzen. Hilfsbereitschaft, gute Beziehung, Rücksichtnahme auf die Gefühle anderer und manche gute Gabe sind Ihre Vorteile.

Eine "richtige" Verhaltensweise könnte darin bestehen, die Nachbarn zu bitten, nur noch auf eine direkte Frage von Ihnen zu reagieren. Die Nachbarn würden nur noch in den Fällen helfen, in denen Sie selbst um Hilfe bitten, weil Sie diese wirklich brauchen. Wenn Sie zudem noch möglichst einfühlsam betonen, wie sehr Sie eine solche zielgerichtete Hilfe zu schätzen wissen, dürfte sich eigentlich kaum jemand vor den Kopf gestoßen fühlen.

Jetzt sind Sie dran.

Übung 3: Positive Absicht hinter Widerständen erkennen

Bitte versuchen Sie, solche "positiven Absichten" hinter Ihren Widerständen und Ausweichmanövern zu erkennen. Nehmen Sie sich eine Sache vor, die Sie am Handeln hindert. Das kann einer der oben erwähnten "Gründe für Nicht-Handeln" sein. (Was bremst Sie aus: Überlegungen wie "kein Geld" oder Gefühle wie Angst.) Oder es kann eine "Erscheinungsform von Nicht-Handeln" sein. (Was tun Sie stattdessen: Zum Beispiel fernzusehen statt Hausaufgaben zu machen; die erwähnten Übersprunghandlungen.) Welcher Vorteil oder welche Vorteile könnte(n) sich dahinter verbergen?

Zur Erklärung: Unsere "Angstmotivation" ist oft größer als unsere "Veränderungsmotivation". Das bedeutet, wir streben oft eher danach, Schmerzen, Gefahr, Unbequemlichkeiten zu vermeiden, als Schönes, Neues, Verbesserungen zu gewinnen. Damit wöhnen wir uns auf der sicheren Seite, auch wenn das "Vermeiden" in Wirklichkeit mehr Schaden zufügen kann als das "Gewinnen".

Veränderungen sind deshalb oft erst möglich, wenn wir sie wirklich als positiv und wertvoll empfinden. Aus diesem Grund habe ich Sie mit der ersten Übung nach dem Wert Ihrer Träume, Ziele, Anliegen, nach deren positiven Ergebnissen suchen lassen. Damit möchte ich Ihre "Motivationswaage" etwas zugunsten des Schönen, Neuen verschieben.

Sie können sich die Sache aber auch etwas erleichtern, indem Sie gleich an Ihren Widerständen ansetzen, sich klarmachen, was diese eigentlich für Sie bewirken wollen und dazu dann Alternativen suchen. Dafür ist die dritte Übung gedacht gewesen, und damit machen wir jetzt auch im nächsten Teil dieses Mini-Kurses weiter.

Teil 3: Wie befreie ich mich?

Für gewöhnlich sind wir ziemlich gut darin, Lösungen für die Probleme anderer zu haben. (Ob wir damit nun richtig liegen oder nicht.) Bei unseren eigenen Problemen greift dagegen gern die bekannte Betriebsblindheit – oder eben der eine oder andere Widerstand. :-)

Deshalb habe ich zunächst eine Übung für Sie, mit der Sie sich an fremden "Problemen" sozusagen darauf einschließen können, Lösungen zu finden. Ihre eigenen Hindernisse sind dann als Nächstes dran.

Übung 4: Auf Lösungssuche einstimmen

Kitzeln Sie Ihre Kreativität. Ich nenne Ihnen gleich einige Widerstände und Ausweichmanöver. Welche Lösungen oder Alternativen fallen Ihnen dazu ein? Was würden Sie jemandem mit einem solchen Widerstand oder Problem empfehlen? Was würden *Sie* tun?

- Sie wollen für Ihre Prüfung lernen, landen aber immer wieder vor dem Fernseher.
- Sie wollen nach Übersee (Amerika, Australien usw.) verreisen, haben aber Flugangst.
- Sie wollen sich mit Schreiben selbstständig machen, wissen aber nicht, womit genau.
- Sie wollen ein Buch schreiben, bekommen aber nie die Kurve, damit anzufangen.
- Sie wollen sich ein Haus bauen, haben aber kein Geld.

Haben Sie sich "eingeschossen"? Dann wird es Ernst. Jetzt geht es Ihren eigenen Widerständen an den Kragen – mit der nächsten Übung.

Übung 5: Lösungen für Widerstände suchen

Bitte schreiben Sie einige Widerstände und Ausweichmanöver auf. Was hindert Sie am Handeln? Bitte greifen Sie dazu auf die Ergebnisse aus Übung 2 zurück.

Schreiben Sie als nächstes hinter jedem Widerstand oder Ausweichmanöver auf, welche positive Absicht Sie unbewusst damit verbinden könnten beziehungsweise welchen Vorteil Sie von diesem "Nicht-Handeln" haben. Das sind die Ergebnisse aus Übung 3.

Überlegen Sie zuletzt, *auf welche Weise Sie sonst diese positive Absicht oder diesen Vorteil erreichen können.*

Ein Beispiel: Sie haben das Bedürfnis, Ihr Leben teilweise in neue Bahnen zu lenken. Es hat sich einiges angesammelt, was Sie unzufrieden sein lässt. Sie buchen Coachings oder Kurse dazu, doch Sie schaffen es nie, diese auch anzutreten. "Irgendwie" kommt immer etwas dazwischen. Das ist die "negative" Verhaltensweise, das Nicht-Handeln.

Eine positive Absicht dahinter könnte sein, auf diese Weise zu keinen Veränderungen im Leben gezwungen zu werden. Ihr (vermeintlich) sicherer Status Quo wird nicht bedroht, die Sache kostet kein Geld, sie macht keine Arbeit, sie führt nicht zu vielleicht schmerzhaften Verlusten und Ähnliches mehr.

Eine mögliche Lösung für diese positive Absicht könnte sein, in der Tat bei wesentlichen Elementen Ihres Lebens erst einmal nichts zu verändern. Sie lassen alles so laufen. Damit werden Sie auch nicht in Ihren Widerstand getrieben.

Stattdessen könnten Sie sich zum Beispiel mit Kleinigkeiten befassen, die Ihnen Freude machen würden. Ein neues Hobby, ein neuer Verein, eine neue Aufgabe in Ihrem Beruf ... Alles Kleinigkeiten, die für sich keine Bedrohung sind, die aber – wenn Sie ihnen folgen – Stück für Stück Ihr Leben ganz von selbst umkrepeln können.

(Im nächsten Teil dieses Mini-Kurses habe ich noch eine Übung für Sie, wie Sie sich die in diesem Beispiel genannten Kleinigkeiten erarbeiten können.)

In einer Tabelle sähe das Ganze so aus:

Widerstand/Nicht-Handeln	Positive Absicht dahinter	Alternative Lösung dafür
Nicht zu Coachings und Kursen gehen, bei denen ich mich mit meinem Leben befassen muss.	In meinem Leben nichts verändern müssen, alles so lassen können, wie es ist; Bedrohungen vermeiden.	Nichts bewusst <i>abändern</i> oder <i>wegnehmen</i> , sondern Kleinigkeiten <i>hinzufügen</i> ; mich nicht bedroht fühlen.

Suchen Sie auf diese Weise für jede positive Absicht nach Lösungen und Alternativen.

Bitte wählen Sie aus Ihren Lösungen und Alternativen eine aus, die Sie im Lauf des Kurses weiter bearbeiten wollen. Wenn Sie möchten, können Sie auch die folgende Körperübung machen, um den eigenen Weg klarer zu spüren und zu sehen.

Körperübung: Bitte ziehen Sie sich wieder für einen Moment in die Stille, aufs Sofa, die Matte oder ein Kissen zurück. Schließen Sie die Augen. Spüren Sie wieder in sich hinein. Welche Lösung beziehungsweise welche Lösungen sagt/sagen Ihnen am meisten zu? Wobei haben Sie ein "gutes Gefühl"? Was wollen Sie ausprobieren?

Tipp: Achten Sie auf Gefühle der Fremdheit. Wenn sich etwas falsch anfühlt, kann es sich eher um theoretische Überlegungen oder gar Luftschlösser handeln. Diese Wege sind dann generell oder zumindest im Moment nichts für Sie. Sie könnten mit hoher Wahrscheinlichkeit zu neuem Nicht-Handeln führen.

Teil 4: Wie gehe ich es an?

Gut, ich hoffe, Sie haben Ihre erste(n) Lösung(en), die Sie ausprobieren wollen.

Das Problem mit Träumen, Zielen, Absichten ist es, dass sie oft zu relativ großen Veränderungen führen können. Und diese machen Angst. Sie riechen nach Bedrohung. Sie rufen den inneren Schweinehund auf den Plan. Sie können dazu führen, dass wir planlos herumfuhrwerken oder uns verzetteln, weil wir keine Erfahrungswerte haben, an denen wir uns orientieren können. Kleine, miniaturweise Veränderungen würden uns viel leichter und machbarer erscheinen. Und sie würden uns weniger abschrecken.

Suchen Sie also als nächstes nach solchen "Mini-Schritten" oder "Mini-Veränderungen". Suchen Sie nach Schritten, die so klein sind, dass Ihr innerer Widerstand sie nicht bemerkt.

Ein Beispiel: Sie wollen ein Buch schreiben. Ihre Mini-Schritte könnten etwa so aussehen: Mir eine Kladde für meine Ideen kaufen. Mir schöne Stifte kaufen. Mir einen Platz für meinen Laptop suchen, an dem ich gut schreiben kann. Mir einen Schreibratgeber kaufen. Jede Woche eine Lektion aus diesem Ratgeber bearbeiten. Mir fünf Minuten am Tag reservieren, an denen ich nach Schreibideen suche. Und so weiter, und so fort.

Jetzt sind Sie dran.

Übung 6: Erste Mini-Schritte festlegen

Bitte nehmen Sie *eine* Lösung für Ihr Nicht-Handeln. (Ein Ergebnis aus Übung 5.) Bitte überlegen Sie dazu: Welche zehn bis zwanzig "Mini-Schritte" könnten Sie ins Handeln bringen und sich gaaanz langsam auf Traum, Ziel oder Anliegen zubewegen lassen?

Sie können diese zum Beispiel aufschreiben, aufzeichnen, in einer Tabelle festhalten, auf Post-It's kleben oder anderes mehr.

Suchen Sie regelmäßig nach neuen Mini-Schritten, wenn Sie die alten abgearbeitet haben, das heißt, wenn Sie sie umgesetzt haben.

Schön, wenn Sie bis hierher folgen konnten, haben Sie Ihre Mini-Schritte. Doch manchmal hapert es trotzdem an der Umsetzung. Können Sie sich irgendwie nicht aufraffen? Dann holen Sie sich Kraft für den Start. Fördern Sie Ihre "Anschubenergie".

Übung 7: Anschubenergie freisetzen

Suchen Sie bitte als nächstes danach,

- a) was Sie in eine positive, optimistische, gut gelaunte Stimmung versetzt,
- b) was Ihnen Kraft gibt, Sie aktiv werden lässt und Ihren Energiehaushalt stärkt.

Sie können bei a) und b) verschiedene Ergebnisse bekommen oder Ergebnisse, die ineinander übergehen.

Beispiele: Sich bei flottem Tempo an der frischen Luft bewegen. Eine aufbauende Begegnung mit netten Menschen haben. Eine Kleinigkeit gut erledigt bekommen und den kurzen Adrenalinschwung spüren. Motivierende Musik hören. Einen optimistischen Film sehen. Eine Runde Sport treiben. Entspannungsübungen machen, um möglichen Stress abzubauen. Sich im Spiegel anlächeln. Und vieles mehr.

Wenn Sie möchten, können Sie auch überlegen, welche Stimmungs- oder Kraftquellen Sie bei welcher Gelegenheit einsetzen wollen.

Beispiele: Sich vor einem schwierigen Gespräch einmal breit im Spiegel anlächeln. Eine fetzige Musik auflegen, um sich vom Sofa zu lösen und in die Gänge zu kommen.

Eine kurze Zwischenprüfung:

Manchmal reichen Mini-Schritte und Anschubenergie immer noch nicht aus, um ins Handeln zu kommen. Bitte prüfen Sie in dem Fall

- a) ob Sie mit einer anderen Lösung aus Übung 5 besser fahren,
- b) ob weitere unbekannte Hindernisse und Widerstände am Werk sind,
- c) ob Sie an tiefersitzenden Ängsten, Blockaden, psychischen Störungen leiden, bei denen eine professionelle medizinisch-psychologische Begleitung helfen kann.

Und prüfen Sie bitte nicht zuletzt auch, ob Sie Traum, Ziel oder Anliegen wirklich umsetzen und wirklich handeln *wollen*. Auch hier können unbewusste Blockaden am Werk sein. ("Will ich das wirklich? Was ist meine Motivation dafür?")

Bei der Frage nach der Motivation hat die bekannte Trainerin und Autorin Barbara Sher¹ noch einen weiteren Tipp: Suchen Sie nach Ihrem persönlichen Motivationsstil, Ihren "Motivatoren".

Wir Menschen sind bekanntlich verschieden. Jeder wird andere Dinge haben, die ihn motivieren und ihm genug "Feuer unterm Allerwertesten machen", um Blockaden zu überwinden und ins Handeln zu kommen.

Manche bringt vielleicht Ehrgeiz und Gier in die Gänge, andere Rachsucht und Konkurrenz- oder Existenzangst. Manche brauchen eine Strafpredigt, andere reagieren auf Lob oder Belohnungen. Manche fahren gut mit Affirmationen, bei anderen muss erst der Leidensdruck groß genug geworden sein. Manche treibt die Leidenschaft, andere müssen gedrängt und getrieben werden.

¹ Barbara Sher: Lebe das Leben, von dem du träumst. München 2012. Zweite Auflage von 2007, amerikanisches Original von 1996. 240 Seiten.

Übung 8: Persönliche Motivationsstile erkennen

Bitte überlegen Sie: Wie sieht das bei Ihnen aus? Was bringt Sie zum Handeln? Was sind Ihre bevorzugten "Motivatoren"?

Wenn Sie möchten, können Sie dazu die folgenden Satzanfänge ergänzen:

- "Mir hilft es zu handeln, wenn ..."
- "Ich tue mich leichter damit zu handeln, wenn ..."
- "In früheren Fällen war es gut für mich, wenn ..."

Zensieren Sie sich auch bitte nicht. Wenn Sie beispielsweise eher "unschöne" Gefühle wie Neid brauchen sollten, um mit Ihrem Vorhaben zu beginnen, ist auch das in Ordnung. Alles ist erlaubt, wenn es Ihnen hilft.



Teil 5: Wie bleibe ich dran?

Okay, gehen wir mal davon aus, dass Sie den ersten Schritt getan haben und ins Handeln gekommen sind. Prima, viele schaffen bereits das nicht. Doch die Gefahr, den Schwung vom Anfang zu verlieren und die Sache wieder schleifen zu lassen, ist nicht von der Hand zu weisen. Sie müssen irgendwie sicherstellen, dass Sie am Handeln bleiben.

Nun sind wir Menschen, wie gesagt, verschieden. Dem einen helfen zum Beispiel feste Zeitfenster und Strukturen, um dranzubleiben und durchzuhalten. Ein anderer braucht vielleicht einen persönlichen Coach, der ihn nachdrücklich zu Aktivitäten antreibt.

Übung 9: Spielregeln fürs Dranbleiben aufstellen

Stellen Sie deshalb bitte hier Ihre eigenen "Spielregeln fürs Dranbleiben" auf.

Das heißt, überlegen Sie zunächst noch einmal, was Sie ausbremst ("Gründe für Nicht-Handeln") und was Sie stattdessen tun ("Erscheinungsformen von Nicht-Handeln"). Sie können dazu auch auf die Ergebnisse aus Übung 2 zurückgreifen.

Und überlegen Sie in einem zweiten Schritt, was Sie tun wollen, wenn diese Klippen wieder vor Ihnen aufragen sollten. Was möchten Sie versuchen, um Ängsten, unguten Mustern und Trägheitsmanövern den Wind aus den Segeln zu nehmen?

Beispiele:

- "Wenn ich wieder Bedenken bekomme, ob ... dann rufe ich Freundin x an." [Angst, Zweifel, Sorgen, die sich melden]
- "Wenn ich keine Lust habe, zu ... dann verspreche ich mir etwas Schönes, falls ich es doch tue." [Innerer Schweinehund, der flüstert]

- "Wenn ich richtig viel Frust angesammelt habe, gönne ich mir eine Tüte Chips und ein Buch." [Schwierigkeiten auf dem Weg, die abhalten]
- "Während der 'heißen Phase des Projekts' verbanne ich die Fernbedienung für x Wochen." [Gefährliche Schwäche, die Sie kennen]
- "Ich nehme mir einen Coach, der mir hilft, auf Spur zu bleiben und durchzuhalten." [Maßnahme, die gut tun könnte]

Sie können diese Regeln an jeden Traum, jedes Ziel oder jedes Anliegen neu anpassen.

Tipp: Ich habe die Formulierung "Spielregeln" bewusst gewählt, um der Sache einen "spielerischen Anstrich" zu geben. Wenn Sie möchten, formulieren Sie vielleicht wirklich "Spielregeln", um Widerstände zu mindern, die sich allein aus der Vorstellung ergeben "ich muss etwas (das und das) tun".

Wenn Sie möchten, können Sie zum Schluss dieses Mini-Kurses noch einmal eine Körperübung machen. Spüren Sie in sich hinein: Wo stehen Sie gerade? Sind Sie bereit zum Handeln? Oder lieber doch noch nicht? :-)

Körperübung: Bitte ziehen Sie sich zum Abschluss noch einen Moment in die Stille, aufs Sofa, die Matte oder ein Kissen zurück. Schließen Sie die Augen. Spüren Sie ein letztes Mal in sich hinein.

Können Sie "sehen", wie Sie sich auf den Weg machen und den ersten Schritt tun? Was fühlen Sie dabei? Wie nehmen Sie Ihren Körper wahr? Wie fühlen sich Glieder, Muskeln, vielleicht sogar Organe an? Welche Grundstimmung erfüllt Sie?

Ist sie noch etwas schwankend? Dann arbeiten Sie noch weiter am und mit dem Kurs, lassen Sie sich Zeit. Es gibt für alles einen richtigen Moment. Sie werden wissen, wenn der Ihre zum Handeln gekommen ist.

Ist sie dagegen überwiegend positiv? Vielleicht unruhig/nervös, aber auch kribbelnd/elektrisierend? Dann legen Sie los. Gehen Sie den ersten Schritt und sei er noch so klein. Und wieder, und wieder, und wieder.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihren Träumen, Zielen und Vorhaben.